

Gezondheid in een doelbewuste bewegingsonderwijspraktijk (2)

Deze tekst over het thema *bewegingsonderwijs en gezondheid* is gerelateerd aan een artikelenreeks in *De Lichamelijke Opvoeding* over doelstellingen in bewegingsonderwijs en effecten van doelkeuzes voor de inrichting van het bewegingsonderwijscurriculum (topic *LO-magazine* 5). Meer specifiek is de tekst verbonden met het tweede artikel van een drieluik getiteld *Bewegingsonderwijs: een doelbewuste praktijk*, namelijk: *Deelnemen aan de beweegcultuur* (Van der Palen, 2020b).

TEKST HENK VAN DER PALEN

Samen met een eerste artikel over het gezondheidsthema in dit nummer van *Lichamelijke Opvoeding Magazine* (pagina 38) verkent deze bijdrage een mogelijke positionering van gezond bewegen in een concept waarin beter leren bewegen centraal staat. Waar het eerste deel inzoomde op de relatie tussen bewegingsonderwijs en gezondheid, gaat deze tweede tekst na of gezondheid, c.q. gezond bewegen, een meer specifieke plek moet krijgen in de bewegingsonderwijspraktijk en zo ja, op welke wijze deze ingevuld zou kunnen worden.

Een specifieke plek voor gezondheid in de bewegingsonderwijspraktijk?

Om de vraag te beantwoorden of gezondheid een specifieke plek moet krijgen in een bewegingsonderwijspraktijk en zo ja, op welke manier deze kan worden vormgegeven, start ik met het beschrijven en bespreken van een voorbeeld. Dat voorbeeld gaat over de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Ten Brinke et al., 2007). Is dit een voorbeeld om je aan te spiegelen? Mij lijkt dit, zeker voor een deel, wel het geval te zijn.

De schrijvers onderscheiden in het perspectief van de bewegingsonderwijspraktijk drie thema's die bij gezond bewegen aan de orde zouden moeten komen, te weten veilig, vitaal en fitter bewegen. Veilig bewegen: voorkomen van blessures, hulpverlening, omgaan met materiaal. Vitaal bewegen: alle beweegactiviteiten vragen een zekere inspanning. De leerling ervaart deze als fijn – niet fijn en leert de eigen beweegintensiteit hierop aan te passen (bijvoorbeeld bij duurlopen). Fitter bewegen: leren hoe je je eigen fitheid kunt verbeteren.

Dijkhoff (2017) stelt, aanhakend bij de geschetste driedeling, dat *veilig bewegen* inherent is aan beweegsituaties. Hier wordt aandacht aan gegeven voor zover dat aan de orde is om het 'bewegen verbeteren' vanuit een aanvaardbaar risico te laten verlopen. Veilig bewegen wordt al doende ervaren. Dat geldt ook voor vitaal bewegen. Hier hoeven niet expliciet en specifiek activiteiten op te worden gekozen. Een bewegingsonderwijsprogramma kent 'in zichzelf' activiteiten die allerlei verschillende inspanningsniveaus

vragen. Daar waar relevant kan, Massink (2020) volgend, al dan niet nadrukkelijk worden ingegaan op waarderings die leerlingen het bewegen op basis van de te leveren inspanning geven ('bewegen beleven'). Zo zijn er leerlingen die het fijn vinden vermoeid te raken, of om tot het uiterste te gaan of zich fysiek te meten met anderen. Maar evengoed zijn er leerlingen die het tegenovergestelde ervaren of willen bewerkstelligen. Zeker ook die leerlingen moeten in hun leerproces zorgvuldig worden begeleid, waarbij een leraar bewegingsonderwijs begrijpt dat leerlingen andere perspectieven op het belang en genieten van bewegen kunnen hebben dan hij- of zijzelf.

Overigens kiest Massink (2020) ook activiteiten waar vitaal bewegen (of inspanning) wordt gethematiseerd, zoals eurofittest en shuttle run test. Deze thematisering koppelt hij daarna eveneens aan 'fitter bewegen'.

Voor mij krijgen veilig en vitaal bewegen een 'vanzelfsprekende' plek in een lijn van beter leren bewegen. Er wordt aan deze aspecten van bewegen aandacht besteed voor zover van belang voor en gerelateerd aan het aangaan van de beweeguitdaging (het beweegprobleem). In zekere zin is dat vergelijkbaar met bijvoorbeeld sociale aspecten. Ook die zijn betekenisvol opgenomen in het bewegen zelf (Van der Palen, 2020a).

Fitter bewegen tenslotte zou volgens Dijkhoff (2017) een plek kunnen krijgen in 'bewegen verbeteren', door een aparte leerlijn fitness te maken.

Neem als voorbeeld een onderwijsblok met als thema fitness of fitheid.¹ Een vraag die daarin aan de orde komt, is onder meer: wat is (jouw) conditie en hoe verbeter je die? De inhoud bestaat uit een fittest waarin de conditie wordt gemeten, kennismaken met trainen van kracht en uithoudingsvermogen in een fitnesscentrum en het door de leerlingen zelf bedenken van een training.

¹ Met dank aan Maarten Massink die mij dit door hem ontworpen blok ter beschikking stelde.



Foto Anita Riemersma

Het voorbeeld is lastig plaatsbaar in een leerlijn 'bewegen verbeteren', althans zoals deze laatste in de artikelenreeks wordt opgevat. Is het eigenlijk wel wenselijk fitnessactiviteiten, met de onderliggende biomechanische benadering, op te nemen in het bewegingsonderwijscurriculum dat wordt vormgegeven vanuit een relationeel kader? Dat is 'de ene kant' van de zaak. De 'andere kant' is de ondertussen omvangrijke plek die fitness inneemt in de bewegecultuur waarin we leerlingen willen introduceren. Of is dat eigenlijk primair een plaats in de gezondheidscultuur...?

Gezond bewegen: koppelen aan beter leren bewegen of aan verschijningsvormen en deelnamemotieven?

Uit de tekst tot nu toe kunnen we, in het besef dat niet alle opgeworpen vragen zijn beantwoord, afleiden dat gezond bewegen hoe dan ook een onderwerp is dat binnen bewegingsonderwijs een rol speelt. Ik wil nu verder ingaan op de kwestie of het onderwerp een plek kan krijgen binnen een ordening op basis van beweegproblemen en/of dat er een andere positionering mogelijk/gewenst is.

Om bij de laatste optie te beginnen: een plek voor gezond bewegen kan worden gevonden in het onderscheid naar verschijningsvormen van sport en bewegen, dan wel naar deelnamemotieven (Van der Palen, 2020b). De verschijningsvorm 'gezondheid' wordt dan gekoppeld aan deelnamemotieven als gezond blijven of gezond worden (fysiek, psychisch, sociaal) en verbeteren/onderhouden van fitheid en conditie (Pardon, 2008, p. 38). Dit in het kielzog van Crum (1991), die spreekt van fitnesssport als een sportmodus met een daarbij horend fitheidsmotief (p. 59). Verschijningsvormen worden voor de onderwijspraktijk gethematiseerd. Bij gezondheid zijn als mogelijke thema's te noemen: fitness, opbouwen conditie (duurloop), gezonde leefstijl. Op basis van thema's worden lessen(reeksen) vormgegeven (Pardon, 2008). Voorbeelden zijn een fitnesscursus

of een basketbalcircuit met opdrachten die zo intensief en snel mogelijk moeten worden uitgevoerd (Van Lith, 2015). De voorbeeldactiviteiten worden dus specifiek ingericht op het gezondheidsaspect.

Ter zijde zij hier opgemerkt dat het niet nodig is een 'specifieke gezondheidsactiviteit' te kiezen om iemand vanuit een gezondheidsmotief mee te laten doen. Op basis van dit motief kun je immers aan een veelheid van activiteiten meedoen, ook als deze niet zijn vormgegeven vanuit een gezondheidsperspectief. Motieven zijn vooral ook persoonlijk en niet 'afdwingbaar' via arrangementen en opdrachten.

Onderwijs *vanuit* verschijningsvormen/bewegemotieven kan worden gezien als *aanvullend* op en *anders geordend* dan onderwijs dat wordt ingericht vanuit de complexiteit van beweegactiviteiten. Het creëert leerruimte waarin gericht aandacht kan worden besteed aan relevante thema's die samenhangen met bewegen, met onderwijs dat primair op deze thema's wordt geordend. Dit kan zeker de toerusting voor een weloverwogen en kritische deelname aan de beweegcultuur ondersteunen. Dat geldt ook voor de kijk op gezondheid, een 'zijnsbegrip' dat immers veel mensen een belangrijk beweegmotief biedt.

Een ordening op verschijningsvormen/deelnamemotieven leidt tot een andere bewegingsonderwijspraktijk dan een die uitgaat van beweegactiviteiten en beweegproblemen (Van der Palen, 2020a; 2020b). Mijn methodische kleur ligt nadrukkelijk bij de laatste. Gezondheid-gerelateerde aspecten kunnen daarbij in en naar aanleiding van het handelen van leerlingen direct en betekenisvol ter sprake worden gebracht, verbonden met het beweegprobleem.

Hiermee elimineren we ook de op gezondheid gerichte activiteiten die, bezien vanuit een beweegvaardigheidsperspectief, vaak niet erg leerzaam en beweeguitdagend zijn (bijvoorbeeld een fitnesscircuit), maar noodzakelijk worden geacht om achteraf tot bepaalde gezondheidsinzichten te komen. Een pleidooi dus voor activiteiten als survivalrun, lopen van een bepaalde afstand in een gelijkmatig tempo en rope-skiping. Op deze manier krijgt ook fitter bewegen eenzelfde 'beweegprobleem-volgende' plek als vitaal en veilig bewegen. In de survivalrun gaat het dan primair om beter leren bewegen; je bent immers bezig met hindernislopen, springen, balanceren, klimmen en klauteren, enzovoort. Deze positionering is er in de wetenschap dat het meedoen aan uitdagende activiteiten duurzamer beweegenot oplevert en meer de intrinsieke motivatie animeert dan aan activiteiten waarin het bewegen vooral niet geïnteressant moet worden.

Vanuit een gezondheidsperspectief zouden er vanuit deze activiteiten - al dan niet geplande - reflecties kunnen plaatsvinden. Dit kan in een 'milde' vorm (een kort nagesprek over hoe inspanning in een activiteit werd ervaren) of nadrukkelijker, zoals bijvoorbeeld bij een tikspel hartslagmeters dragen om na te gaan wat effecten van inspanning zijn. Een en ander hangt af van wat kerndoelen voorschrijven en eigen interpretaties en keuzes van leraren of secties.

De tijd die dan specifiek aan gezondheidsaspecten wordt besteed, is afhankelijk van de mate waaraan expliciet



Foto Anita Riemersma

aandacht wordt besteed aan deze aspecten. De eerder genoemde beperkte leertijd en de focus op beter leren bewegen (Van Driel, 2016), vraagt wat mij betreft om een 'zuinige' tijdtoedeling aan gezond bewegen-aspecten.

Gevoeligheid voor en reflectie op het beïnvloeden van gezondheid

De gevoeligheid voor het inzien van het belang van gezondheid en de mogelijkheden deze te beïnvloeden, lijken zich vooral bij oudere leerlingen te ontwikkelen (Massink, 2020, p. 22). Een meer bewuste focus op bewegen en gezondheid zou binnen bewegingsonderwijs dan ook vooral in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs kunnen worden gesitueerd. De invulling zou hier eventueel deels kunnen plaatsvinden vanuit de verschijningsvorm/deelnamemotieven. Overigens kunnen hier dan, naast mogelijk onder meer testachtige activiteiten, zeker ook betekenisvolle, uitdagende beweegactiviteiten worden gekozen.

Bepaalde gezondheidsinzichten bij leerlingen lijken pas dan (met enige diepgang) te kunnen ontstaan, als deze expliciet en reflectief aan de orde komen. Dit geldt bijvoorbeeld voor het krijgen van inzicht in eigen fysieke mogelijkheden en jezelf vergelijken met klasgenoten (Borghouts & Raijmakers, 2017, p. 29). Daaraan zou ik willen toevoegen dat het leerlingen zeker ook duidelijk moet worden dat het meedoen aan uitdagende beweegactiviteiten die niet zijn ingericht vanuit de wens de gezondheid te bevorderen, wel kunnen leiden tot bijvoorbeeld het onderhouden of verbeteren van de conditie. Hierbij aanhakend: je maakt leerlingen ervan bewust dat je kunt bewegen vanuit een meervoudigheid aan motieven. Sterker nog, dat er meestal geen sprake is van een enkelvoudig motief om te participeren aan beweegactiviteiten.

Tot slot: Bij de invulling van het onderwerp gezond bewegen in het VO is het van belang na te denken over een zo scherp

mogelijke grens tussen het verplichte bewegingsonderwijs en de inhoud van LO2 en BSM. De gezondheidsgrenzen van het verplichte deel moeten daarbij zeker niet worden opgerekt richting de kleur van de beide examenvakken.

Vakoverstijgend samenwerken

Gedacht vanuit een actief en breed gezondheidsbegrip geldt dat in feite alle vakken/leergebieden op school kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van een gezonde leefstijl. Daarmee is het goed dat 'een gezonde of actieve leefstijl' niet (meer) als een soort exclusief bewegingsonderwijs-recht (of zelfs -plicht) is opgenomen in onze algemene vakdoelstelling. De vraag is zelfs of er niet vooral ruimte moet worden gemaakt voor 'expliciet gezondheidsonderwijs' buiten het bewegingsonderwijsprogramma zelf. Heeft het geen voorkeur om bijvoorbeeld een bijdrage te leveren in vakoverstijgende projecten waarin gezondheid vanuit meerdere perspectieven wordt benaderd, zoals leefstijl, psychisch welbevinden of, op concreter niveau, vanuit voeding, slaap, bewegen? Het is krachtig hier direct samen te werken met andere vakken/leergebieden. Het accent in deze projecten ligt dan op wat leerlingen moeten leren om zelf de regie te kunnen nemen om hun eigen gezondheid positief te beïnvloeden.

De start zit op deze manier niet bij bewegingsonderwijs als leergebied, maar bij gezondheidsproblematiek in een meer algemene zin.

We zouden de reikwijdte van effecten van bewegingsonderwijs-op-zichzelf op het huidige gezondheidsvraagstuk ook moeten relativeren. Van Hilvoorde (2011) constateert dat de gezondheidsproblematiek is 'ingebod' in sociaaleconomische omstandigheden, waarbij complexe structuren de levensstijl van mensen beïnvloeden. Hij zegt zelfs dat "het niet reëel is om te verwachten dat bewegingsonderwijs een heel wezenlijke bijdrage gaat leveren aan het oplossen van een grotendeels door algemene ontwikkelingen bepaalde problematiek (zoals de verminderde noodzaak tot 'intensief bewegen' in het dagelijkse leven)" (p. 10). We zijn hier terug bij een terecht brede kijk op het gezondheidsbegrip.

Tot slot

De bewegingsonderwijswereld kent al lange tijd een wisselende en ambivalente houding ten opzichte van het positioneren van *gezondheid* in beweegprogramma's. Als iets zeker is in de vakwereld, dan is het dat het gesprek over de plek en invulling van het thema gezondheid nog wel even zal voortduren. Uiteraard zal er in lessen bewegingsonderwijs aandacht zijn voor gezondheidsaspecten. Maar hoe doel-georiënteerd deze zal dat zijn en met welke methodische consequenties, daarover zal gedebatteerd moeten worden. Daarbij ben ik benieuwd naar wat curriculum.nu voor bewegingsonderwijs nog in het kerndoelenvat heeft, uitgaande van *beter leren bewegen* als het bovenliggende 'credo' voor bewegingsonderwijs.²

• Voor bronnen kijk je bij het eerste artikel op pagina 41.

Contact

• henkvdp@hotmail.com

Kernwoorden

• doelen, gezondheid, bewegingsonderwijs

² Met dank aan Gerben Bakker, Berend Brouwer, Maarten Massink en Herman Verveld voor hun kritisch-constructieve opmerkingen bij de twee artikelen over het thema gezondheid. Ze hielpen mij vooruit.